

R Ø D

R 1

## Hennes rytme

≈ 5 min

La henne ta hånden din og guide den til sted, trykk og tempo. Når hun slipper taket, fortsetter du nøyaktig slik hun viste.

R Ø D

R 2

## Hans rytme

≈ 5 min

La ham legge hånden sin over din og vise grepet og tempoet han liker. Bruk glidemiddel ved behov, og hold rytmen jevn.

R Ø D

R 3

## Jevnt klitorisfokus

≈ 5 min

Stimuler klitorisområdet hennes med jevn rytme og lett trykk. Ikke bytt teknikk for ofte — når noe fungerer, hold på det.

R Ø D

R 4

## Langsom hånd

≈ 5 min

Bruk glidemiddel og rolig hånd på penis. Hold grepet jevnt og varier trykket mer enn farten. Ta gjerne en pause eller to når du har hånden ved penisroten, ha et fastere grep/trykk, hold i noen sekunder, før du fortsetter. Spør partneren om det føles bra.

R Ø D

R 5

## Perineum

≈ 4 min

Masser partnerens perineum — området mellom kjønnsorgan og anus — forsiktig utenpå kroppen. Bruk flat fingerpute, jevnt trykk og glidemiddel.

R Ø D

R 6

## Bygg og ro ned

≈ 6 min

Før partneren nær sterk nytelse med hånden, ro ned med rolige kyss på munn, hals og bryst, og bygg opp igjen. Gjør det bare hvis partneren liker det.

R Ø D

R 7

## Kvinnen komfortabelt

≈ 6 min



En mottaksstilling der hun ligger godt og alt når frem.

*Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.*

R Ø D

R 8

## Pause uten avstand

≈ 3 min

Stopp stimulering, men behold kroppskontakten: hold rundt partneren og kyss hals og skuldre rolig. Partneren sier «fortsett» når dere skal videre.

R Ø D

R 9

## Ikke endre

≈ 5 min

Stimuler partneren. Når partneren virker nær sterk nytelse, spør én gang: «Skal jeg fortsette akkurat sånn?» Hvis ja: hold rytme, trykk og sted helt stabilt — og ikke spør mer.



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD

R Ø D

R 10

## Fortsett akkurat der

≈ 5 min

Finn én type berøring partneren reagerer godt på. Hold samme sted, rytme og trykk i minst tre minutter — ikke bytt selv om det føles ensformig for deg.

R Ø D

R 11

## Inntil brystet

≈ 5 min

Mottakeren hviler mot brystet ditt — nærhet bak, hender foran.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

R Ø D

R 12

## Hånd i hånd i sideleie

≈ 5 min

Sideleie ansikt til ansikt der dere gir samtidig — i samme rolige takt.

Full veiledning: se stillingsbiblioteket i regelheftet.

R Ø D

R 13

## Hennes hovedkort

≈ 6 min



Hun velger: hånd, munn eller vibrator. Gi henne ytre stimulering med det hun velger. Hold rytmen jevn og ikke bytt for ofte.

R Ø D

R 14

## Vibrator på vulva

≈ 6 min

Bruk vibrator på lav styrke utenpå vulva. Blir det for intenst, legg et tynt stoff imellom. Hun styrer styrken med «opp» og «ned».

R Ø D

R 15

## Trykkbølge for henne

≈ 6 min

Bruk trykkbølgeleketøy på lav styrke rett på eller like ved klitoris. Hold det i ro der hun sier det treffer, og kyss henne imens.

R Ø D

R 16

## Sirkler rundt, ikke på

≈ 5 min

Tegn rolige sirkler rundt klitoris med fingertuppen og glidemiddel — langs sidene og over huden ovenfor, ikke rett på. Hold sirkelen jevn og rund. Gå innom midten bare når hun sier «nærmere».

R Ø D

R 17

## Tre bevegelser

≈ 5 min

Prøv tre bevegelser på klitorisområdet med glidemiddel: opp og ned, små sirkler, og side til side — et halvt minutt hver. Hun velger med ordet «den». Hold vinnerbevegelsen helt jevn etterpå.

R Ø D

R 18

## Stille tunge

≈ 5 min

Legg tungen flat og helt stille mot klitoris, og bli liggende. La henne rulle hoftene mot deg i sin egen rytme mens du holder jevnt imot. Først når hun sier «mer», begynner du selv å bevege tungen — rolig.



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD

R Ø D

R 19

## All tid i verden

≈ 5 min

Si høyt før du begynner: «Jeg har all tid i verden, og jeg elsker dette.» Gi partneren deretter rolig nytelse med munnen, og vis underveis at du mener det — et lavt «mmm» mot huden kjennes som en svak vibrasjon. Merker du at partneren forsvinner opp i hodet, gjenta setningen rolig og fortsett akkurat like langsomt. Partneren sier «ferdig».

R Ø D

R 20

## Nesten der

≈ 5 min

Masser innsiden av lårene og lyskene hennes med intimvennlig massasjeolje — har dere ikke det, bruk glidemiddel. Nærm deg klitoris langsomt, og gli forbi uten å røre den. Gjenta nesten-berøringen til hun sier «nå» — først da blir du værende.

R Ø D

R 21

## Lettere enn du tror

≈ 5 min

Begynn lettere enn du tror: stryk klitorisområdet med fingerputene, så lett som over et øyelokk. Hold trykket der til hun sier «mer trykk» — og øk da bare ett hakk.

R Ø D

R 22

## Én finger, helt i ro

≈ 5 min

Før én finger med glidemiddel rolig inn hvis hun vil, og hold den helt stille mens munnen eller den andre hånden jobber utenpå. Først når hun sier «mer», bøyer du fingeren langsomt mot fremre vegg i en «kom hit»-bevegelse.

R Ø D

R 23

## Undersiden av toppen

≈ 5 min

Stryk med glidemiddel og tommelputen i små, lette sirkler på undersiden av penis, rett nedenfor hodet — punktet der han er mest følsom. Hold tempoet rolig og jevnt. Han justerer med «lettere» eller «fastere».

R Ø D

R 24

## Varm hånd under

≈ 5 min

Legg en varm hånd som en skål rundt pungen hans, helt i ro — bare varme og lett tyngde. Stryk penis rolig med glidemiddel med den andre hånden. Han justerer med «fastere» eller «løsere».

R Ø D

R 25

## Lepper som suger lett

≈ 5 min

Slikk klitorisområdet rolig og jevnt til hun er godt i gang. Lukk så leppene mykt rundt klitoris og sug helt forsiktig i ett sekund — som et lite, vått kyss — før du går tilbake til tungen. Gjenta suget med jevne mellomrom, alltid like mykt, aldri hardere på eget initiativ. Hun styrer med «mer sug», «bare tunge» og «samme».



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD



GNISTEN

NIVÅ 4 · RØD